

Chapter 6, Have Clear Intentions:

<https://vimeo.com/123535212>

Kapitel 6, Hab klare Absichten:

00:00

Eine klare Absicht. Wayne Dyer sagt, dass unsere Absicht unsere Realität erschafft. Er sagt also: Intention ist Gott. Gott sagt dir was du magst oder nicht magst, was du kaufen sollst oder nicht, aber wir haben so wenig Kontakt mit dem Ursprung, dass Intention im Bewusstsein nicht vorkommt. Wenn wir das Bewusstsein wahrnehmen... Bewusstsein, du hast das heute Nachmittag sehr gut ausgedrückt, wir sagen, dass die Intention später kommt, aber so ist das nicht. Intention geschieht jetzt. Intention ist gegenwärtig. Ja, es ist schön die Intention zu haben ein tolles Zentrum zu bauen, wo Menschen hinkommen können, wie dieses hier. Aber das ist in der Zukunft. Wie sieht es mit der Absicht aus, in der du dich jetzt befindest? Wo ist deine Intention im Augenblick? Wo stehst du jetzt? Wo ist deine Intention? Sie ist hier, das ist Gegenwärtigkeit. Wenn du gegenwärtig bist ist die Intention bei dir. Sie ist einfach da, wie Magie.

01:22

Es geht darum andere Menschen mit ihren Absichten zu unterstützen. Sharon Salzberg war eine sehr schöne, liebenswerte, buddhistische Lehrerin und... „Jede Entscheidung, die wir treffen, jede unserer Handlungen wird aus einer Absicht geboren.“ Aber die Geburt der Absicht ist JETZT, kommt aus dem JETZT. Absichtlichkeit, Absicht, was sind deine Absichten? Hast du einen Vorsatz für deine Leben? Hast du ein Lebensziel?

02:09

Wenn du jetzt sagen könntest: Meine Intention für den Rest meines Lebens ist es... Ja! „Glücklich zu sein ...Für immer und ewig ...Aufzuwachen ... Glücklich zu sein. In Frieden sein... Einen Sinn finden ... Der inneren Vision, dem Sinn konsequent folgen.“ Aber um dem wirklich zu folgen musst du die Absicht in deinem Herzen haben. So bist du bereit loszugehen und die Absicht ist jetzt da. Sie ist jetzt wirklich da, aber wie kommst du da hin? Was sind die Methoden?

03:01

Wie viele von euch meditieren? Wie viele meditieren, ganz ehrlich? Ich weiß da draußen gibt es viele spirituelle Lehrer, und ich liebe einige von denen, die sagen, dass das nicht wirklich notwendig ist.

Seid einfach aufmerksam, achtsam, du musst nicht stundenlang sitzen. Ich glaube auch nicht, dass du stundenlang sitzen musst. Aber ich sage euch eins, wenn Henry und ich nicht fast täglich so viel sitzen würden, wäre ich ein hoffnungsloser Fall und man würde mich ins Irrenhaus sperren. Ich würde überschnappen. Ich muss Pausen machen und sitzen, wirklich. Nicht, dass es die Absicht ist irgendwo hin zu kommen. Es ist die Absicht einfach halt zu machen und gegenwärtig zu werden, aufzuhören zu denken.

04:04

Wenn du nicht meditierst, wann hörst du auf zu denken?

Petra: „Laufen, durch den Wald laufen, das ist meine Form von Meditation.“ Das ist perfekt, also ist das deine Art zu meditieren. Es ist nicht unbedingt notwendig zu sitzen. Ich muss sitzen. Christina: „Yoga machen.“ Perfekt, Yoga ist eine großartige Meditation. Kilian: „Hört ihr auf zu denken, wenn ihr durch den Wald lauft und Yoga macht?“ Petra: „Nicht am Anfang aber dann...“ Kilian: „Die Leute, die gerade gesprochen haben?“ „Ja!“ Kilian: „Also funktioniert das.“ Petra: „Zuerst nicht, es ist wie beim meditieren und im ersten Jahr ist das nicht passiert, aber ich laufe jetzt seit 10 Jahren und jetzt geht es.“

04:59

Christina: „Ich konzentriere mich auf meine Bewegungen und auf meinen Körper, mit totaler Konzentration auf den Augenblick.“

Kilian, ich höre dich, mein Lieber, es gibt wirklich beim Yoga wunderbare Möglichkeiten zu meditieren. Nicht, wenn du eine neue Asana lernst und damit kämpfst und denkst: Oh Shit, ich kann den Arm nicht ewig hochhalten. Aber Yoga selbst ist eine wunderbare Meditation, wenn du dich hinein begeben kannst.

05:34

Christel: „Je mehr ich mit meinen Sinnen bewusst bin, egal ob ich spüle oder etwas esse, ist das für mich auch eine Meditation. Wenn ich an einer Blüte rieche oder jemandem in die Augen schaue ist das auch so, wenn ich wirklich bewusst bin. Im Moment zu sein ist für mich auch eine Art von Meditation.“ Wie lange dauert das an?

Christel: „Ich denke dann nicht.“ Wenn das für dich klappt, darum gehts. Ich sage nicht du solltest etwas tun oder nicht. Ich sage nur, dass das Sitzen für mich in meinem Leben einen großen Unterschied gemacht hat. Einfach nur sitzen und eine Metta-Meditation machen. Wir haben schon seit langem jeden Mittwoch Abend ein offenes Haus und praktizieren. Metta ist eine wunderschöne Meditation und wenn du mehr darüber erfahren willst erzähle ich dir gerne mehr darüber. Für uns funktioniert das, das ist wunderschön.

06:30

Jack Kornfeld. Ich habe kein Zitat von Jack, denn wir haben sechs Wochen mit ihm verbracht. Wir beide. Ich kann nur sagen, dass er auch ein wundervoller, buddhistischer Lehrer ist. Ich konnte kein Zitat finden, weil er in langen Abschnitten redet und du kannst nichts rausschneiden. Aber ich möchte euch was von Jack erzählen. Jack sagte: „Sei bitte nicht so streng mit dir selber. Bitte, behandle dich selbst mit liebender Güte. Habe liebende Güte und Mitgefühl für dich selbst, Rickie. Habe Mitgefühl mit dir selbst, sei nicht so streng mit dir. Schone dich selbst. Behandle dich selbst, bitte, mit liebender Güte. Bitte, behandle dich selbst mit liebender Güte.“

07:45

Das war sehr wichtig für mich. Wunderbar wichtig. Ich habe das dann gelernt, denn er hatte es mir gesagt. Er war sehr gut, wenn er so was sagte. Und ich biete euch das an: „Sei nicht so streng mit dir. Schone dich selbst. Habe Mitgefühl mit dir selbst. Wir leben alle unter einem ungeheuren Stress. Manche mehr als andere. Aber es ist schwierig heute auf diesem Planeten zu leben. Das war und ist es immer noch. Lebe mit liebender Güte, zeige dir selbst liebende Güte. Sei nicht so streng mit dir.“

Zeit: 8'42

Fragen:

- 1, In welchem Sinne ist Intention eine Projektion in die Zukunft und in welchem Sinne geschieht sie jetzt?
- 2, Wie hilft das Nicht-Denken bei klaren Intentionen?
- 3, Auf welche Weise kann man aufhören zu denken? Welche Methoden funktionieren für dich?